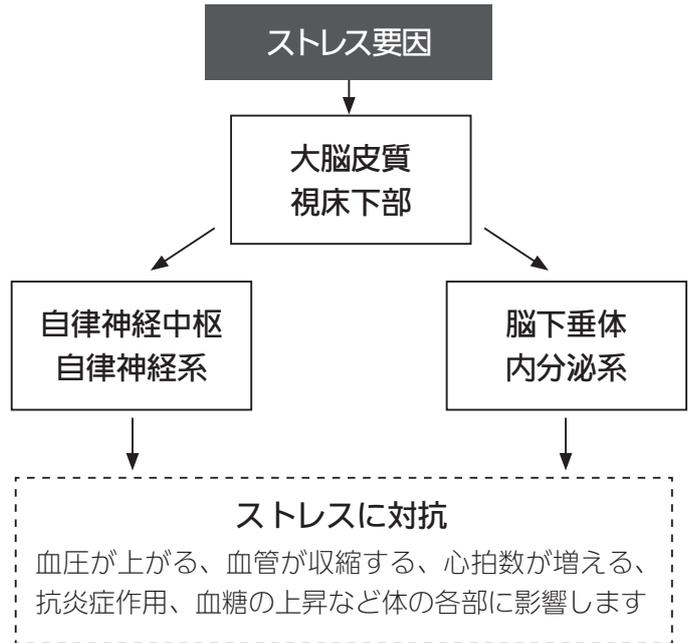


**自分の心と体の声に耳を傾けましょう**

○**ストレスが起こるしくみ**

ストレス要因を感知した脳の視床下部は自律神経系と内分泌系に働きかけます。すると身体は血圧・心拍数を上昇させ、心身の働きを活発にするホルモンを分泌するなどしてストレスに対抗します。

その結果、ストレスが解消できればよいのですが、ストレスが強すぎたり長引いたりすると適応能力の限界を超えてバランスが崩れ、心身の不調となってあらわれます。



○**ストレスはどう対処する？**

①**まずは“気づく”**

ストレスは人それぞれで、不調を招く過程にも個人差があります。  
まずは心の声に耳を傾け、SOSに気づくことが大切です。当てはまる項目はありますか？

- |                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>【身体面】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/>肩がこる</li> <li><input type="checkbox"/>頭痛・頭が重い</li> <li><input type="checkbox"/>目の疲れ</li> <li><input type="checkbox"/>疲れやすい</li> <li><input type="checkbox"/>眠れない</li> </ul> | <p><b>【心理面】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/>不安になる</li> <li><input type="checkbox"/>気持ちが落ち込む</li> <li><input type="checkbox"/>イライラする</li> <li><input type="checkbox"/>なにもかもが面倒になる</li> <li><input type="checkbox"/>集中できない</li> </ul> | <p><b>【行動面】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/>食量・飲酒量が増える</li> <li><input type="checkbox"/>散財する</li> <li><input type="checkbox"/>ギャンブルにのめり込む</li> <li><input type="checkbox"/>暴言・暴力が出る</li> <li><input type="checkbox"/>遅刻・欠勤が増える</li> </ul> |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

②**心と体を休ませる**

心のSOSを放っておくと心身の不調につながります。  
たっぷりと睡眠をとり、心身の疲れを取りましょう。

**【ストレス対処のイメージ】**  
逃げる・かわす・立ち向かう

③**生活リズムを整える**

生活習慣の乱れはそれ自体がストレスです。  
質のよい睡眠、バランスのよい食事、活発な身体活動を心がけましょう。

④**問題と向き合ってみる**

心身が安定してくると気持ちが前向きになり、問題と向き合う力や考える力が湧いてきます。

⑤**気晴らしでストレスを発散する**

自分なりのストレス対処法をもちましょう。

⑥**相談・受診する**

自分だけで解決できない問題もあります。問題や不調が解決しないとき、がまんは禁物です。  
1人で抱え込まず、心の不調は専門医を受診しましょう。